

Egészségügyi szempontok figyelembevétele fiatal úszóversenyzők edzéstervezésében - bemelegítés



Chrenkó Máté ¹, Mayer Ágnes ¹, Szendrő Gabriella ², Várnagy Anna ³

¹ Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiai Tanszék, ² Fonyódi Gyógyintézet, ³ Semmelweis Egyetem Ortopédiai Klinika

A Magyar Sportorvos Társaság
2021. évi Kongresszusa



Bevezetés

Az úzás az egyik legegészségesebb sportág, de a nem megfelelő edzéstervezés a növekedésben lévő szervezetre akár káros hatással is lehet, leggyakoribb probléma a váll fájdalma.

A rizikófaktorok csökkentésében prevenció szemléletű edzéstervezés szükséges, melynek egyik fontos pontja a bemelegítés tervezése.

Célkitűzés

Célunk a különböző típusú bemelegítések vállra gyakorolt hatásának vizsgálata.



Résztevők

A kutatásban az Újpesti Torna Egylet Úzás Szakosztályából 9 fiú, 11 lány sportolója vesz részt. (N = 20)
A versenyzők életkora 14.9 ± 1.5 év.

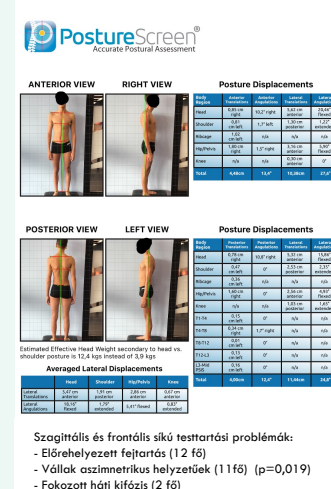
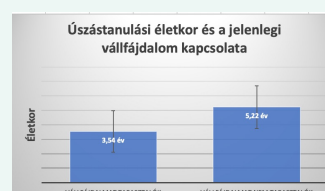
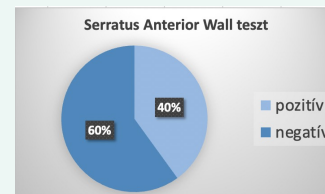


Módszerek

- Kérdőív - anamnesztikus adatok felvétele
- Fizikális vizsgálat:
 - PostureScreen 11.1 - testtartás elemző applikáció
 - Baseline Metal Absolut Axis TM. - Digitális goniometer
 - MicroFET®2 digitális kézi dinamométer
 - Speciális ortopédiai tesztek
- Statisztikai analízis – Statistica for Windows 13.4 – $p < 0,05$
 - Normalitás vizsgálat,
 - T-teszt,
 - Mann-Whitney U teszt

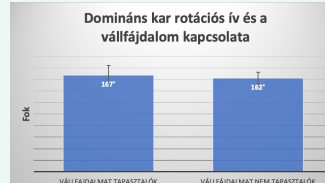


Első mérési eredmények



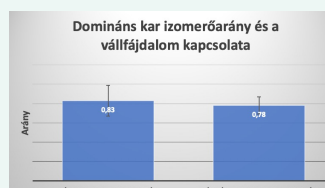
Rotációs ív - Példák a fiziológiástól eltérő értékekre (ki/berotáció)

- $198,4^\circ$ ($105,8^\circ \pm 92,8^\circ$)
- $137,8^\circ$ ($91,5^\circ \pm 46,3^\circ$)



Izomerő arány (berotáció/kirotáció) - Példák a fiziológiástól eltérő értékekre

- 1,19
- 0,61



Megbeszélés és javaslat

Mivel a vállfájdalom szakirodalomból ismert rizikófaktorai jelen vannak a vizsgált csoportban és bizonyos változók esetén összefüggést mutatnak a testtartási eltérésekkel, a bemelegítésbe beillesztünk ízületvédelmi szempontokat figyelembe vevő, váll specifikus, mobilizáló, stabilizáló és testtartás korrekciós gyakorlatokat. A gyakorlatsor egy része mindenki számára azonos feladatokat tartalmaz, továbbá a fizikális vizsgálat eredményétől függően egyéni feladatok is meghatározásra kerülnek. A gyakorlatok kiválasztásában szakirodalmi adatokra támaszkodunk. A gyakorlatsort 3 hónapig rendszeresen - hétköznap naponta kétszer, tíz percig - végzik a sportolók. A kontrollcsoport a hagyományos bemelegítést végzi. Ezt követően kerül felmérésre a program hatássósága.

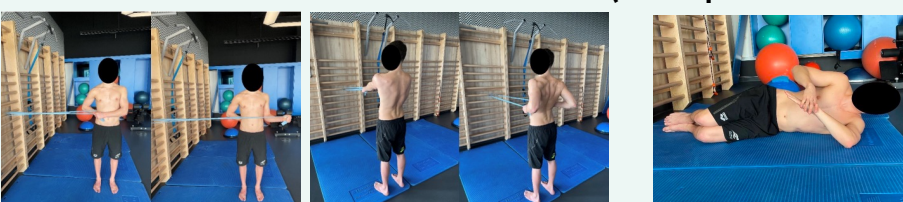
Prevenció szemléletű gyakorlatok

Mobilizálás



Nyújtás

Erősítő jellegű gyakorlatok (Sleeper's stretch)



Szakirodalom

Wanivenhaus, F., Fox, A. J., Chaudhury, S., & Rodeo, S. A. (2012). Epidemiology of injuries and prevention strategies in competitive swimmers. Sports health, 4(3), 246–251.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-1-I kódszámú Új Nemzeti Kiválósági Programjának támogatásával készült.



Elérhetőségek:

Chrenkó Máté, matechrenko@gmail.com